

Vorwort 5

Augen öffnen 9

Alkoholabhängigkeit akzeptieren 27

Es schlich sich irgendwie ein – Eriks Erfahrungen 46

Ich hab mich immer gefragt, ist sie nun Alkoholikerin oder übertreib ich bloß? – Rolfs Erfahrungen 55

Das Geschehen in einer Suchtfamilie 61

Alkohol und ich 82

Loslassen – Pauls Erfahrungen 93

Was kann ich tun? 98

Angebote der Suchthilfe 109

Wenn das Trinken nicht aufhört 130

Immer diese Angst – Annes Erfahrungen 139

Gehen oder bleiben 147

Anhang I

Einige Schritte für mich selbst 155

Anhang II

Was Sie auch noch wissen sollten 166

Rechtliche Aspekte 166

Literatur- und Internetempfehlungen 173

Hilfesuche vor Ort 175